



Quinotto com Delícias do Mar e Manga



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 1 embalagem de Delícias do Mar Pescanova
- 1/2 cebola
- 3 colheres de sopa de azeite
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 250 g de quinoa
- 75 ml de vinho branco
- Sal e pimenta preta q.b.
- 50 g de queijo parmesão
- 1 manga
- Cebolinho q.b.

Preparação

1. Descongelar as Delícias do Mar e reservar.
2. Amolecer a cebola picada muito finamente no azeite e 1 colher de sopa de manteiga. A seguir, acrescentar a quinoa (previamente lavada e escorrida) e cozinhar por 2 a 3 min., mexer. Regar com o vinho branco e deixar ferver por 1 min.
3. Acrescentar caldo de legumes ou água quente até cobrir a quinoa, temperar com sal e pimenta preta moída na hora. Cozinhar em lume brando, mexer, até ficar sem líquido. Voltar a cobrir a quinoa com água quente ou caldo de legumes e deixar absorver novamente. Repetir até a quinoa estar cozinhada (ao todo aprox. 3 a 4 vezes).
4. Acrescentar o queijo parmesão, ralado no momento e 1 colher de sopa de manteiga, mexer bem.
5. Juntar a manga cortada em cubinhos e as Delícias do Mar cortadas em pedaços, envolver e servir com cebolinho picado.

Produtos Associados



**Delícias com
Forma de
Lagosta**
255 g



**Delícias do Mar
Sem Glúten**
250 g



**Delícias do Mar
Sem Glúten**
450 g